

Утверждаю:
 Директор МКОУ СОШ с.п. Кременчуг -
 Константиновское

М.В. Багова

2023 г.

Примерное 10-дневное меню для 1-4 классов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Сыр голландский	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Запеканка творожная со сметан	150	26,94	17,15	30,21	382,83	366
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукт (яблоко)	100	2,2	0,4	31,05	152,24	88
	Суммарный объем блюда	520					
			34,73	21,57	96,16	706,67	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Гуляш из говядины	90	21,42	17,56	5,16	185,7	591
	Каша пшеничная	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Овощи свежие	60	1,81	3,82	14,23	98,52	39
	Какао с молоком	180	3,16	3,34	22,94	130,6	959
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондит. Изделия (конфета)	20					
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		36,06	31,51	101,11	751,52	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Котлета из куриного филе, с соусом сметанным	90	10,91	15,66	8,87	220,5	307
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,11	2,59	13,8	85,41	336
	Кисель	180	0	0	13,77	44,64	648
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукты (банан)	100	0,8	0,2	7,5	38	88
	Суммарный объем блюда	630					
	Итого		23,35	25,13	100,68	726,2	

Неделя 1

День 4

Завтрак	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондит. изделия (печенье)	25	0,6	0,71	16,8	76	89
	Суммарный объем блюда	560					
	Итого		26,9	12,15	83,25	522,48	

Неделя 1

День 5

Завтрак	Сыр голландский	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Тефтели из говядины	90	9,37	13,7	10,8	181,44	462
	Картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	142
	Салат из белокачанной капусты	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10
	Какао с молоком	180	3,16	3,34	22,94	130,6	959
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		22	35,17	72,83	671,8	

Неделя 1

День 6

Завтрак	Плов из говядины	250	22,84	19,12	40,14	424	304
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукты (банан)	100	0,8	0,2	7,5	38	88
	Суммарный объем блюда	640					
	Итого		27,77	24,04	87,56	653,54	

Неделя 2

День 7

Завтрак	Жаркое по-домашнему с птицей	270	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	Свежие овощи	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Кисель	180	1,26	1,8	20,16	104,4	951
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондит. изделия (печенье)	25	0,6	0,71	16,8	76	89
	Суммарный объем блюда	585					
	Итого		18,48	25,03	80,68	637,52	

Неделя 2

День 8

Завтрак	Котлета из говядины	90	13,95	10,39	14,13	205,87	608
	Гарнир -отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Салат из отварной свеклы	60	1,8	3,11	3,78	50,16	10
	Сок	200	0	0	10,7	42,8	648
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондит. изделия (пряник)	25	0,6	0,71	16,8	76	89
	Суммарный объем блюда	575					
	Итого		24,94	19,8	92,76	650,48	

Неделя 2

День 9

Завтрак	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,99	2,47	4,37	43,74	53
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондитерские изделия (мармелад)	20					
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		23,1	10,48	60	399,44	

Неделя 2

День 11

Завтрак	Птица тушеная в соусе	90	25,6	25,98	5,6	240	643
	Каша пшенная	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Салат из белокачанной капусты	60	1,11	2,59	13,8	85,41	336
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	88
	Суммарный объем блюда	630					
	Итого		36,98	35,76	101,98	734,51	
	Итого за 10 дней		274,31	240,64	877,01	6454,16	

Меню составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендации по организации питания обучающихся ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна;

Проводится С витаминизация 3 блюд